

Natron in der Körperpflege

1. Deodorant aus Natron

Sie können mit Hilfe von Natron Ihr eigenes Deodorant herstellen. Erhitzen Sie 100ml Wasser kurz in einem Topf, rühren Sie 1-2 Teelöffel Speisestärke unter bis die Konsistenz zäh ist und lösen Sie beim Abkühlen 2 Teelöffel Natron darin auf. Da Natron geruchslos ist, können Sie gerne 5 Tropfen einer Essenz (z.B. Rosenblätter) hinzugeben. Nehmen Sie möglichst keine ätherischen Öle, weil viele Menschen darauf allergisch reagieren. Benutzen Sie stattdessen z.B. Blüten-Essenzen. Rühren Sie die Masse gut um und füllen Sie diese in einen leeren Deoroller. Gerne können Sie einen alten Deoroller nach gründlicher Reinigung (z.B. mit Natron) wiederverwenden oder Sie kaufen einen leeren Deoroller. Für ein Deospray einfach einen Teelöffel Natron in 90ml Wasser auflösen, nach Geschmack Duft-Essenzen hinzugeben und in eine Sprayflasche umfüllen. Die Sprayflasche erhalten Sie bei uns im Zubehör.

2. Natron-Shampoo

Benutzen Sie Ihr Natriumbicarbonat doch einfach mal als Shampoo. Zwei Teelöffel Natron mit ein bisschen Wasser zu einer Paste vermengen, diese auf die Haare auftragen, kurz einwirken lassen und mit lauwarmen Wasser ausspülen. Das Natron entfettet und macht die Haare schön weich. Aber Vorsicht bei colourierten Haaren: Natron kann die Haare aufhellen!

3. Trockenshampoo aus Natron

Auf Grund seiner entfettenden Wirkung können Sie Natron auch als Trockenshampoo anwenden. Vermengen Sie zwei Teelöffel Mais- oder Kartoffelstärke mit einem Teelöffel Natron. Geben Sie bei dunklen Haaren einen Teelöffel Kakaopulver und bei roten Haaren einen Teelöffel Zimt hinzu. Ihre Mischung in den Ansatz einmassieren und die Haare anschließend wie gewohnt stylen.

4. Aufhellen der Haarfarbe mit Natron

Natron hat eine aufhellende Wirkung auf das Haar. Sicherlich ersetzt Natron keine Blondierung, aber je nach Haartyp kann das Haar 1-2 Nuancen heller werden, wenn Sie Natron dauerhaft als Shampoo anwenden.

5. Mit Natron Zähneputzen

Mit Natron können Sie entweder eine Zahnpaste oder ein Zahnpulver herstellen. Für beide Arten findet man einige Rezepte im Internet, die wir aber nicht einfach weiter geben wollen. Die persönliche Zahngesundheit ist zu wichtig, um dauerhaft auf ein ungetestetes Rezept aus dem Internet zu vertrauen. Die Herstellung benötigt neben dem Natron außerdem auch einige weitere Inhaltsstoffe, um z.B. Karies vorzubeugen. Unproblematisch ist es allerdings die Zähne zusätzlich zur handelsüblichen Zahnpasta zu verwenden, um Mundgeruch einzudämmen und unschöne Beläge von den Zähnen zu

entfernen. Dafür streuen Sie einfach eine Messerspitze Natronpulver nach dem Zähneputzen auf Ihre noch feuchte Zahnbürste und wiederholen den Zahnputzvorgang.

6. Mundspülung aus Natron

Mit Natron können Sie sich auch eine einfache, aber effektive Mundspülung herstellen. Natron neutralisiert grundsätzlich Gerüche, aber achten Sie bitte darauf, dass alle Inhaltsstoffe mindestens Lebensmittelqualität haben. Geben Sie 2 Teelöffel Natron, 40g Birkenzucker und 5-10 Tropfen Minzöl in 500ml Wasser. Bestenfalls füllen Sie Ihre Mundspülung in eine Glasflasche mit Schraubverschluss oder nutzen eine alte, leere Mundwasser-Flasche.

7. Zähne mit Natron aufhellen

Natriumhydrogencarbonat (Natron) hat eine aufhellende Wirkung. Wenn Ihr Natron mindestens Lebensmittelqualität hat, können Sie es zum bleichen Ihrer Zähne nutzen. Streuen Sie dafür eine Messerspitze Natron auf Ihre feuchte Zahnbürste und putzen Sie rund drei Minuten Ihre Zähne. Natron ist geschmacksneutral.



8. Badepralinen aus Natron herstellen

Badekonfekt ist ein natürliches Luxusprodukt, welches meist auch luxuriöse Preise hat – schließlich will man sich ja was gönnen. Sie können sich Ihre Badepralinen allerdings auch innerhalb von wenigen Minuten selbst herstellen. Geben Sie dafür 65g Natron, 40g Zitronensäure und 35g Speisestärke in eine Schüssel. Schmelzen sie nun 35g Kakaobutter und 30g Kokosöl in einem Wasserbad. Vermengen Sie

alle Bestandteile bis Sie eine feste Masse haben. Wenn Sie möchten, können Sie für einen angenehmen Geruch auch noch verschiedene Blüten-Essenzen unterrühren. Wichtig ist, dass diese hautverträglich sind. Die meisten ätherischen Öle sind dies nämlich nicht! Schön sieht es auch aus, wenn Sie Blütenblätter in Ihre Masse geben. Verteilen Sie die Masse anschließend gleichmäßig auf passende Silikonformen. Hierfür bieten sich vor allem Eiswürfel- oder Pralinenformen an. Legen Sie die Formen anschließend für mindestens 5 Stunden zum Aushärten in den Kühlschrank – fertig. Das Natron reinigt, die Kakaobutter pflegt, die Zitronensäure in Verbindung mit dem Natron sorgt für einen leicht sprudelnden Effekt.

9. Sprudelnde Badekugeln aus Natron

Geben Sie 200g Natron, 100g Citronensäure, 50g Speisestärke und 75g geschmolzenes Kokosöl bzw. Kokosfett in eine Schüssel und kneten Sie alles durch bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Für einen angenehmen Geruch können Sie Blüten-Essenzen unterrühren. Oftmals wird eine Verwendung von ätherischen Ölen empfohlen – bitte achten Sie darauf, dass die Öle dermatologisch getestet sind, damit es nicht gegebenenfalls zu einer allergischen Reaktion kommt. Ätherische Öle sind im Gegensatz zu vielen Blüten-Essenzen oftmals nicht hautverträglich. Formen Sie die Masse zu Kugeln in Tischtennisball-Größe. Anschließend können Sie die Kugeln zusätzlich in Teeblättern oder Blütenblättern wälzen, um ein optisch schönes Ergebnis zu erzielen. Die selbstgemachten Badekugeln aus Natron eignen sich auch bestens als Geschenk.

10. Reinigende Gesichtsmaske mit Natron

Vermengen Sie einen Teelöffel Natron mit einem Teelöffel Kokosöl zu einer Paste. Tragen Sie diese Natronpaste dünn im Gesicht auf und lassen Sie die Maske rund 15 Minuten einwirken. Anschließend die Maske mit lauwarmen Wasser abwaschen. Abgestorbene Hautzellen lassen das Hautbild stumpf wirken und Make-up kann die Poren verstopfen, was wiederum zu Pickeln führen kann.

Natriumhydrogencarbonat entfernt abgestorbene Hautschüppchen sanft und das Kokosöl spendet der Haut Feuchtigkeit.

11. Basenbad

Natron ist basisch und wird deswegen häufig zur Entsäuerung eingesetzt. Es entschlackt und wirkt durchblutungsfördernd. Gerne können Sie Ihre Haut sanft während des Badens massieren, um die Wirkung des Natriumhydrogencarbonats zu unterstützen. Ein schöner Nebeneffekt ist auch, dass die Haut rückfettend reagiert und so angenehm samtweich wird. Geben Sie für ein Basenbad ca. 100g Natron in ein Vollbad und verzichten Sie auf weitere Badezusätze. Die rückfettende Eigenschaft des Bicarbonats macht das Eincremen nach dem Basenbad unnötig. Empfohlen wird das Natronbad nicht häufiger als 2x pro Woche durchzuführen.



12. Basisches Fußbad

Wenn Ihnen ein Vollbad zu aufwendig ist, können Sie auch ein Natron-Fußbad nehmen. Neben dem Erholungsfaktor wirkt das Natriumhydrogencarbonat auch als Fußbad entsäuernd und entschlackend. Gerade nach einem stressigen Arbeitstag kann ein warmes Fußbad eine wahre Wohltat sein. Geben Sie für ein Basenfußbad 3 Teelöffel Natronpulver auf 3 Liter Wasser. Die Wassertemperatur sollte für Sie angenehm warm sein, so dass das Fußbad ca. 20-30min dauern kann, ohne dass Ihre Füße auskühlen. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass sich die Füße nach dem Natronbad auch noch samtweich anfühlen und optimal für eine anschließende Pediküre vorbereitet sind. Da Natron rückfettend wirkt, entfällt das Eincremen der Füße nach dem Natronbad.

13. Natron gegen Schweißfüße

Natron wirkt antibakteriell. Da vor allem Bakterien für unangenehme Gerüche verantwortlich sind, neutralisiert Natron somit Gerüche. Gegen Schweißfüße hilft es, die Füße einfach mit Natron zu waschen. Geben Sie dafür eine Messerspitze Natron auf einen Waschlappen mit lauwarmen Wasser und waschen Sie die Füße wie gewohnt. Sie können natürlich auch direkt ein Natron Fußbad nehmen (siehe Punkt 12). Außerdem bietet es sich an Natron als Schuhdeo anzuwenden (siehe Punkt 40). So ausgerüstet, lassen Sie Schweißfüßen keine Chance.

14. Natron - Peeling

Sie können sich zur Hautpflege selbst ein Natronpeeling herstellen. Vermengen Sie 100g Natron mit etwas Kokosöl oder Olivenöl zu einer Paste. Die Paste sparsam auf die Haut auftragen und ca. 5-10 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmen Wasser und einem Waschlappen oder Peelingschwamm abwaschen.

15. Natron-Duschgel

Ein Duschgel selbst herzustellen ist gar nicht zu einfach, aber versuchen sie es doch mal mit einem Duschspray. Geben Sie dafür 2 Esslöffel Natron auf einen Liter Wasser – oder einen Esslöffel auf einen halben Liter Wasser und füllen Sie Ihre Mischung in eine handelsübliche Sprayflasche. So lässt es sich auch einfach mit Natron duschen. Bitte darauf achten, dass es sich um eine lebensmittelechte Sprayflasche handelt, so dass keine Nebenprodukte ins Duschspray gelangen.

16. Natron-Handcreme

Natron hat generell eine reinigende Wirkung und entfernt dabei auch abgestorbene Hautschüppchen, so dass sich die Haut wieder schön weich anfühlt. Geben Sie eine Messerspitze Natron in die Handflächen und waschen Sie diese gründlich. Anschließend nur abtrocknen, aber nicht extra eincremen. Natron wirkt antibakteriell, basisch und rückfettend, was bereits eine schöne, geschmeidige Hände zaubert.

17. Natron Fußbad für geschmeidige Füße

Was an den Händen funktioniert, funktioniert natürlich auch an den Füßen – die Füße werden mit einem Natron Fußbad schön geschmeidig und sind danach auch optimal für die Nagelpflege vorbereitet. Geben Sie 3 Teelöffel Natron auf 3 Liter Wasser. Die Wassertemperatur sollte 36-40 Grad haben und die Badezeit 20-30 Minuten nicht überschreiten. Trinken Sie vorher ausreichend Wasser, da das Natron Fußbad auch entsäuernd wirken kann. Viele nutzen es auch als basisches Fußbad. Vor allem entfernt Natron allerdings abgestorbene Hautschüppchen und wirkt rückfettend, so dass sich die Füße nach einem Natronbad einfach schön weich anfühlen. Waschen sie die Füße nach dem Natronbad nicht extra ab, sondern lassen Sie sie an der Luft trocknen. Verzichten Sie allerdings auf ein Natron Fußbad, falls Sie offene Stellen an den Füßen haben. Es ist äußerst schmerzhaft, wenn Natron in Wunden gelangt.

18. Natron bei Hornhaut

Im Anschluss an ein Natron Fußbad (siehe Punkt 17) bietet es sich an ein Natron Fußpeeling zu machen. Die Poren sind bereits durch das Fußbad geöffnet, so dass sich Hornhaut leichter entfernen lässt. Vermengen Sie für das Natron Fußpeeling 100g Natron mit Olivenöl oder Kokosöl zu einer Paste. Die Paste können sie ruhig auf dem gesamten Fuß verteilen. Lassen Sie die Paste 5-10 Minuten einwirken und rubbeln Sie die Hornhautstellen anschließend mit einer Nagelbürste oder einem Peelingschwamm. Die Füße danach mit lauwarmen Wasser abwaschen. Ein zusätzliches Eincremen der Füße im Anschluss an das Fußpeeling ist nicht notwendig.

19. Reinigen der Menstruationstasse mit Natron

Hier ein Tipp nur für Frauen. Die Menstruationstasse erfreut sich auf Grund Ihrer guten Eigenschaften

mittlerweile wachsender Beliebtheit. Leider kann es sein, dass Sie mit der Zeit unschöne Gerüche entwickelt. Natron neutralisiert Gerüche und wirkt antibakteriell. Füllen Sie einen Liter Wasser in einen Topf, geben Sie einen Teelöffel Natron hinzu und legen Sie die Menstruationstasse hinein. Kurz aufkochen lassen – fertig.